

## **Levensles 9: Liefde**

### **Wat doe ik hier op aarde? Wat is de zin van mijn leven? Weet jij het?**

**In dit artikel, dat onderdeel uit maakt van een reeks van 12 artikelen, wordt les 9 besproken uit de levenslesentheorie van Steve Rother\*. Levensles 9 gaat over Liefde.**

Het is een cliché waar ook jij ongetwijfeld al eens tegenaan gelopen bent: 'Je moet eerst van jezelf houden, voordat je van een ander kunt houden.' Mensen die werken met de levensles Liefde antwoorden hier steevast op: 'Ik kan niet van mezelf houden. Ik hou vooral van jou.'

De levensles liefde nodigt je bij uitstek uit om *eerst* jezelf lief te leren hebben, voordat je je liefde weggeeft aan een ander. Het onvoorwaardelijk van jezelf houden en daarvoor gaan staan, roept bij veel mensen weerstand op. Het zou egoïstisch zijn jezelf voorop te stellen. Onvoorwaardelijk van een ander houden, dat mag wel, maar van jezelf is asociaal.

Niet vreemd dat veel mensen zo denken; onze hele maatschappij is doordrenkt van deze boodschap. Hoeveel liedjes gaan er wel niet over: 'Ik hou van jou'. Interessant is dat de zin 'ik heb je nodig' hier vaak op volgt. Voel je al de behoefte die dit soort 'houden van' veroorzaakt?

### **Via de omweg liefde vragen**

Ik noem dit altijd liefde 'via de omweg'. We geven het niet rechtstreeks aan onszelf maar leggen het neer bij een ander. Die moet aan onze behoeften voldoen. 'Ik houd niet van mijzelf, dat moet jij doen' wordt het dan. Of – de Moeder Theresa versie - : 'Ik houd niet van mijzelf, ik heb dat niet nodig, ik geef liever al mijn liefde weg.' Maar hoe kun je geven als er niets op je emotionele bankrekening staat?

Als we niet eerst van onszelf houden, worden we behoeftig en leggen we een (vaak onbewust) eisenpakket bij de ander neer. Dit heeft mijns inziens weinig meer met liefde te maken.

### **Geven is manlijk, ontvangen is vrouwelijk**

Daarbij komt ook nog de verwarring die is ontstaan over geven en ontvangen. Geven is een manlijk principe en ontvangen is vrouwelijk. Vrouwen mogen zich weer gaan oefenen in ontvangen en de man in het geven.

'Ja maar, geven is toch beter dan ontvangen?' hoor ik je nu vragen.

In onze maatschappij hebben we dat zo bedacht; er is een overwaardering voor het manlijke, het gevende ontstaan. Maar er valt weinig te geven als niemand kan ontvangen. Als je als vrouw geïncarneerd bent, is het noodzakelijk dat je leert ontvangen.

Heb je ooit een cadeau gegeven dat werkelijk in dankbaarheid ontvangen werd? Als je dat eenmaal hebt meegemaakt, weet je dat je iets onbetaalbaar teruggeeft wanneer jij in dankbaarheid ontvangt.

### **Angst als barrière**

Mensen die werken met de levensles liefde zitten vaak vast in angst ten aanzien van de liefde. Soms gaat het over angst om alleen te zijn. Vanuit die angst gaan ze op zoek naar een (ongeacht welke) partner of blijven ze in relaties die niet voedend zijn. Soms gaat de angst over zich niet kwetsbaar durven opstellen of angst om het hart te openen en de liefde van een ander te durven ontvangen. Angst is de tegenpool van liefde en ligt ten grondslag van veel negatieve emoties. Ze is de basis van alle gebrek. Liefde daarentegen is de basis van alle energie; het is geen emotie of gevoel, maar energie. Dat wil zeggen dat ze alleen bestaat wanneer ze in beweging is. Wanneer jij je oefent in liefdevol met jezelf omgaan, zet je deze energie in beweging. Ze kan circuleren via jezelf naar de ander en weer terug. Alleen wanneer jij gevuld bent met jouw eigenliefde, kun je écht geven.

### **Bescherm je innerlijke liefde door gedachten**

Je gevoelswereld is de bron van liefde. Deze heeft in jou de geborgenheid nodig om volledig tot bloei te kunnen komen. Hij heeft bescherming en liefdevolle zorg nodig, zoals je die aan een kind zou geven. Cultiveer je gedachten; maak deze liefdevol naar jezelf. Vanuit deze mentale bescherming kan jouw liefde gaan groeien.

Dit is voor mensen die met deze levensles werken een grote uitdaging. Het voelt vaak ongemakkelijk en dat voorkomt dat er doorgezet wordt. Eerst liefde aan jezelf geven, voelt als de wereld op z'n kop; in plaats vanuit de buitenwereld om liefde te vragen, mag er nu eerst aan zichzelf gedacht worden. Voel de angst gewoon maar eens als je hiermee aan de slag gaat. En wellicht hoor je ook die strenge stem van papa of mama weer door je heen schieten: 'Niet alleen maar aan jezelf denken..' Verander deze strenge woorden in: 'Liefde aan mezelf geven is voedend.' Wanneer je jezelf liefhebt, geef je uit overvloed. Als je via de ander aan zelfliefde probeert te komen, geef je uit gebrek. Geven uit gebrek is geen echt geven.

Zie jezelf als een klein kind dat z'n eerste stapjes wiebelig op een nieuwe weg zet. Verdient dat alleen niet al een grote liefdevolle omhelzing en een aantal warme woorden voor jezelf?

Ik wens je een liefdevolle reis toe!

Irene Verweij

[www.lightworker-academy.nl](http://www.lightworker-academy.nl)

\*Deze indeling is gebaseerd op het werk van Steve Rother welke hij beschrijft in zijn boek de Spirituele Psychologie.